

# ЗАЩИТА КЛИМАТА НА ТВОЕЙ ТАРЕЛКЕ



## СЕМЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ПОКУПКИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ КЛИМАТА



### Выбирайте сезонные фрукты и овощи

Яблоки, виноград и помидоры можно купить в супермаркетах круглый год, но в Германии они растут только в определенные месяцы года. В несезон яблоки привозят из Новой Зеландии, виноград — из Индии, а помидоры — из Африки. Календарь сезонных овощей и фруктов поможет вам при выборе и потреблении плодоовощной продукции без вреда для климата.



### В приоритете региональные продукты

Рыба из Тихого океана, фасоль из Египта, авокадо из Перу — перевозка продуктов на большие расстояния является причиной образования большого количества парниковых газов. В первую очередь ущерб климату наносит доставка продуктов питания на самолетах. Поэтому отдавайте предпочтение сезонным продуктам из Германии и ЕС.



### Сократите образование отходов упаковки

Яблоки в пленке, апельсины в сетках — существует множество видов абсолютно излишней упаковки. По возможности выбирайте продукты без упаковки. Особенно это касается овощей и фруктов, для упаковки которых используется пластик и картон, от которых можно легко отказаться благодаря грамотному подходу к выбору продуктов. Например, вместо одноразовых пакетов в магазине можно использовать многоразовую холщовую сумку.



### Отдавайте предпочтение органическим продуктам

Производство минеральных азотных удобрений и синтетических химических пестицидов, используемых в традиционном сельском хозяйстве, наносит большой вред климату. Их использование запрещено в органическом сельском хозяйстве.

verbraucherzentrale

Berlin



## Включите в свой рацион больше растительной пищи

В процессе пищеварения крупного рогатого скота образуется множество вредных для климата газов. Выращивание и транспортировка кормов для животных также является весьма энергозатратным процессом.

При выращивании растительной пищи образуется в десять раз меньше вредных для климата газов, чем при производстве животной пищи. Поэтому старайтесь несколько раз в неделю устраивать вегетарианские и/или веганские дни.



## Ограничьте потребление жирных молочных продуктов

Для производства сливок, масла и т. п. требуется особенно большое количество молока.

Для производства одного килограмма масла требуется 25 литров молока.



## Не выбрасывайте еду

Любой продукт требует для своего производства значительного расходования ресурсов, таких как энергия и вода. Благодаря бережному и сознательному обращению с продуктами питания можно избежать образования большого количества пищевых отходов. Это защитит климат и ваш кошелек.

verbraucherzentrale

Berlin

## ИМПРЕССУМ

**Издатель:** Общество защиты прав потребителей г. Берлин (Verbraucherzentrale Berlin e.V.).  
Ordensmeisterstr. 15–16, 12099 Berlin  
Телефон: 030 214 85-0  
Факс: 030 211 72 01  
E-Mail: mail@verbraucherzentrale-berlin.de

**Ответственное лицо в соответствии с Законом Германии о печати:** Dörte Elß, Исполнительный директор Verbraucherzentrale Berlin e.V.  
**Текст:** Saskia Erdmann, Sabrina Schulz, Dr. Britta Schautz  
**Дизайн:** Henning Kunz / Martin Fischer  
**Редакция:** Ноябрь 2021  
© Verbraucherzentrale Berlin e. V.



финансируется

